涓　枃瀿兼妳缃　- 涓　淑鏃ユ滢鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椯鍗庤汉绀惧施浜ゆ禩

吃咸鸭蛋能补钙铁

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2007/03/05 16:59

咸鸭蛋，蛋壳呈青色，外观圆润光滑，又叫“ 青果 ”。咸鸭蛋在我国历史悠久，深受老百姓喜爱，在市场上也备受青睐。该产品的特点是蛋心为红色、营养丰富。它富含脂肪、蛋白质以及人体所需的各种氨基酸，还含有钙、磷、铁等多种矿物质和人体必需的各种微量元素及维生素，而且容易被人体所吸收，优质的咸鸭蛋咸度适中、味道鲜美，老少皆宜。

与普通鸭蛋相比，咸鸭蛋中部分蛋白质被分解为氨基酸，由于盐腌，使蛋内盐分增加，蛋内无机盐也随之略增。生蛋黄中的脂肪由于与蛋白质结合在一起，看不出含有油脂，腌制时间久了，蛋白质会变性，并与脂肪分离，脂肪聚集在一起就成了蛋黄油，蛋黄中带有红黄色卵黄素及胡萝卜素，溶于蛋黄油呈红黄色，增加咸蛋的感官性状，咸鸭蛋出油则是腌好的标志。此外，咸鸭蛋中钙质、铁质等无机盐含量丰富，含钙量、含铁量比鸡蛋、鲜鸭蛋都高，因此是夏日补充钙、铁的好食物。

不过再好的食物也不能无节制地吃，咸蛋用盐量一般在10%左右，吃多了容易得高血压。

挑选咸鸭蛋一个简易鉴别方法是：品质好的腌蛋外壳干净，摇动有微颤感，剥开蛋壳后，咸味适中，油多味佳，用筷子一挑，便有黄油冒出，蛋黄分为一层一层的，近一层颜色就深一层，越往里越红。而较差的蛋外壳灰暗，有白色或黑色斑点，易碰碎，保质期较短。剥开后蛋白软烂、腐腻、咸味大。